

Buqué de pera

Sirve: 8 porciones

Ingredientes

1 pera

8 cucharaditas mantequilla de maní

1 1/3 cucharadas mermelada de fresa (4 cucharaditas)

8 rebanadas pan integral

Preparación

1. Use un cortador de galletas en forma de flor para cortar cada rebanada de pan. Si el pan se pega al cortador, con cuidado empuje los pétalos con sus dedos.

2. Lave la pera y séquela con una toalla de papel. Corte la pera por la mitad y quítele el corazón. Corte cada mitad en cuatro rodajas. luego cada rodaja en cinco piezas. Solo usará los tres pedazos centrales de cada rodaja, así es que adelante, cómase los extremos.

3. Coloque una cucharadita de mantequilla de maní en un círculo en el centro de cada una de las flores. Coloque tres trozos de pera sobre la mantequilla de maní en cada flor. Arregle las peras para que la cáscara quede hacia afuera y los centros blancos toquen en el centro.

4. Rocíe 1/2 cucharadita de mermelada de fresa en el centro y sobre las peras.

Notas

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	131
Grasa total	4 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	159 mg
Total de Carbohidrato	20 g
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	7 g
Azúcares Añadidas incluidas	4 g
Proteínas	5 g
Vitamina D	0 IU
Calcio	36 mg
Hierro	1 mg
Potasio	134 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

 Frutas	1/4 taza
 Granos	1 onza
 Alimentos que contienen proteínas	1/2 onza

Otros materiales:

- Cuchillo para pelar
- Cortador de galletitas en forma de flor
- Cucharas medidoras
- Bote para apretar (opcional)

USA Pears. Pear Bureau Northwest.